

# CAI TOLMEZZO – ALPINISMO GIOVANILE

## CONSIGLI PER LE ESCURSIONI DI 1 GIORNO

### (media montagna, primavera)

#### **Abbigliamento da indossare al ritrovo:**

- pedule da trekking
- calzettoni lunghi (no fantasmmini!)
- Pantaloni leggeri comodi lunghi, meglio se di colore chiaro
- maglietta leggera maniche corte (cotone o tessuto sintetico traspirante)
- camicia di flanella o maglietta maniche lunghe di cotone leggera
- berretto per il sole

#### **Da portare nello zaino:**

- Pile o maglione pesante
- Giacca impermeabile (Goretex o similari più economici)
- Mantella e/o ombrellino
- Copri zaino per pioggia
- Berretto invernale
- Guanti di lana o in pile
- 1 Magliette leggere maniche corte di ricambio
- Cappellino
- Occhiali da sole
- Crema per il sole
- Fazzoletti da naso
- Cerotti per le vesciche, fazzoletti disinfettanti
- Piccolo fischietto

#### **In una borsa da tenere in auto:**

- scarpe da ginnastica (da indossare al rientro)
- ricambio completo (vestiti, calze, biancheria)

#### **Provviste:**

- biscotti, dolcetti (no patatine, fanno sete)
- panini morbidi in sacchetti (evitate la carta argentata)
- frutta fresca e secca
- acqua in borraccia o bottigliette (minimo 1 litro, ma non esagerare perché l'acqua pesa: informarsi se durante il percorso c'è la possibilità di rifornirsi di acqua); non usare succhi, the freddo, bevande dolci perché fanno sete.
- un sacchetto per contenere spazzatura